



ST. JOSEF KRANKENHAUS
MOERS



ELTERNINFOS

DAVOR ... DANACH ... UND MITTENDRIN

EDITION 2022

HEBAMMEN DER KLINIK



Sarah Wannek



Dana Dammer



Nadine Henne



Anne-Ruth
Herrmann-Nelsen



Johanna Pfahlmann



Cornelia Wannek



Eva-Maria von Eerde



Nikola Poulakis



Eva Humke



Petra Vieler



Julia Flügel



Nele Zupan

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Zusätzlich zu unserem umfangreichen Kursangebot haben Sie im Rahmen eines persönlichen Gesprächs die Gelegenheit Besonderheiten Ihrer Geburt zu besprechen und zu planen. Hier besteht ausreichend Zeit individuelle Wünsche zu besprechen und mögliche Ängste abzubauen. Unsere Hebammen helfen Ihnen darüber hinaus mit bewährten naturheilkundlichen Methoden gegen eine Vielzahl von Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Übelkeit, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen etc.

Termine nach Vereinbarung unter der Telefonnummer: 0177-8698355 werktags von 08:30 bis 12:30 Uhr

FÜR DIE WOCHENBETTNACHSORGE

Ein ganzheitliches Konzept liegt uns sehr am Herzen, deshalb übernehmen wir gerne in den ersten 8 Wochen nach der Geburt, bei Stillschwierigkeiten auch länger, die Betreuung von Mutter und Kind bei Ihnen zu Hause. Bitte melden Sie sich schon während Ihrer Schwangerschaft bei uns an. Die Kosten für die Wochenbettnachsorge werden von der Krankenkasse übernommen.

Antoczewski, Cordula

Raum: Sonsbeck, Alpen
02838/179974

Bauer-Spangenberg, Bärbel

Raum: Moers
02845/290365

Blokisch, Katarzyna

Raum: Moers und Umgebung
0172/8650618

Brach, Diana

Raum: Moers, Repelen,
Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lintfort
02845/3098245

Brinkmann, Irina

Raum: Moers und Umgebung
0177/4077782
IrinaBrinkmann@gmx.de

Cleve, Bettina

Raum: Rheinberg, Alpen, Kamp-Lintfort,
Moers, Neukirchen-Vluyn
02843/2597 – 0177/6024700

Dammer, Dana

Raum: Duisburg (Rheinhausen,
Rumeln, Homberg)
ddammer@gmx.de

Fenten, Julia

Raum: Moers und Neukirchen-Vluyn
0152/26818426
klapper-storch@gmx.net

Franz, Claudia

Raum: Krefeld
02151/786032
c.b.franz@freenet.de

Golks, Eleonore

Raum: Moers und Umgebung
02845/292900
eleonore.golks@freenet.de

Heitland, Sonja

Raum: Krefeld
02151/392525

Henne, Nadine

Raum: Moers
henne@hebamme-moers.de

Humke, Eva

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn
und Umgebung
eva.humke@gmx.de
0172/2323164 (bitte Whatsapp)

Huizinga, Cornelia

Raum: Kamp-Lintfort, Moers-Repelen,
Neukirchen-Vluyn, Hoerstgen, Sevelen
Rheurd, Tönisberg
0163/5106978

Jäger, Gaby

Raum: Moers, Rheinhausen,
Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lintfort
0171/2675632
heb.g-jaeger@t-online.de

Looft, Nina

Raum: Moers und Umgebung,
Neukirchen-Vluyn
0178/9046510
hebamme.ninalooft@gmail.com

Kremser, Petra

Raum: Moers und Umgebung
0177/9369877

Krüger, Antje

Raum: Moers
krueger.hebamio.de

Martsch, Veronika

Raum: Rheinhausen, Friemersheim
und Umgebung
02065/50101 – 0172/2542247
mail@veronika-hebamme.de

Meyer-Stoll, Antje

Raum: Moers
02841/53034
a.meyer-stoll@web.de

Moll, Claudia

Raum: Krefeld
02151/572017 – 0178/82667266

Osthoff, Sarah

Raum: Duisburg-Baerl, Homberg-, Hochheide,
Rheinberg, Moers, Kamp-Lintfort
www.hebammemoers.de

Pabel, Sabine

Raum: Alpen, Sonsbeck
02802/4134

Peters, Claudia

Raum: Straelen und Umgebung
02834/970376

Pfahlmann, Johanna

Raum: Moers
jpfahlmann@gmx.de

Schulz, Karina

Raum: Rheinberg und Umgebung
02844/905973

Unger, Catharina

Raum: Moers und Umgebung
unger.familie@arcor.de

Van de Weyer, Barbara

Raum: Alpen, Xanten und Umgebung
02838/776590 – 0172/1643222
hebamme@menschenskinder-sonsbeck.de

Zilz, Susanne

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lintfort,
Duisburg, Rheinhausen, -Friemersheim/
-Homberg/-Rumeln
02065/23447

KREIßSAALFÜHRUNG

Wir laden herzlich ein unser Team persönlich kennen zu lernen. Im Rahmen einer ersten Einführung stellen wir uns vor und geben Ihnen umfangreiche Informationen rund um die Geburt und das Wochenbett. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit unsere Kreißsäle und Entbindungsstation in kleinen Gruppen zu besichtigen. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit Antworten auf vielfältige Fragen zu bekommen. Treffpunkt jeweils in der Eingangshalle. Dienstags um 18:30 Uhr

PLATZ FÜR NOTIZEN ↘

18.01.2022	17.05.2022	20.09.2022
15.02.2022	21.06.2022	18.10.2022
15.03.2022	19.07.2022	15.11.2022
19.04.2022	16.08.2022	20.12.2022

GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Um sich optimal auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten, empfehlen wir Ihnen die geburtsvorbereitende Akupunktur als sanfte Unterstützung. **Dies sollte ab der 36+0 SSW wöchentlich erfolgen.** Jede Sitzung für sich wirkt sich günstig auf den Geburtsverlauf aus.

Melden Sie sich bitte telefonisch von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr unter 0177/8698355 an. Pro Termin fällt eine Gebühr von 20,00 € an.

BITTE MITBRINGEN: Handtuch und Getränk

Es sollte eine bequeme Hose getragen werden, die bis zu den Knien locker hochgeschoben werden kann, um die Nadeln an den Unterschenkeln zu setzen.

AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Während der Schwangerschaft können Beschwerden wie z.B. Übelkeit/Erbrechen, Sodbrennen, Ödeme, Ischialgie, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen/Migräne, Schlafstörungen und Karpaltunnelsyndrom auftreten. Diese können ganz natürlich mit Akupunktur behandelt werden.

Auch im Wochenbett können Stillschwierigkeiten wie Milchstau, beginnende Mastitis und mangelnde Milchbildung durch Akupunktur therapiert werden.

**BITTE VEREINBAREN SIE TELEFONISCH EINEN TERMIN:
MONTAGS BIS FREITAGS VON 08:30 BIS 12:30 UHR UNTER 0177 8698355**

Akupunktur ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) und wird nicht von der Krankenkasse übernommen. Die Kosten belaufen sich pro Sitzung auf 10,00 €.



GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE 2022

Mit unseren Kursen möchten wir Sie mit dem weiteren Verlauf Ihrer Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt sowie der zukünftigen veränderten Familiensituation vertraut machen. Unsere erfahrenen Hebammen stimmen Sie behutsam und weitreichend auf Ihre Geburt ein. Das spielerische Erlernen verschiedener Geburtspositionen, Entspannungs- und Atemtechniken sowie ausführliche Informationen und Gespräche stärken Ihr Selbstvertrauen und bauen mögliche Ängste ab.

Wir empfehlen Ihnen eine Teilnahme ab etwa der 30.-32. Schwangerschaftswoche. Auch im Falle von bestehenden Schwangerschaftsrisiken, wie zum Beispiel vorzeitiger Wehentätigkeit oder Mehrlingsschwangerschaft ist normalerweise eine Teilnahme ohne Risiken möglich.

In diesen Fällen sprechen Sie bitte Einzelheiten mit der Kursleiterin ab.

Kursleitung	Hebamme
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	https://my.hebammen-betreuung.de/app/6160655e98c7b
Rückfragen	hebammen@st-josef-moers.de Tel: 0177/8698355
Kosten Frauen	Abrechnung direkt mit der Krankenkasse
Kosten Partner	90,00 €



PAARKURSE:

Wochenkurse montags, 5 Abende, 19:00-21:00 Uhr

Intensivkurse: freitags 19:00-21:00 Uhr + samstags 11:00-16:00/10:00-15:00 Uhr

BITTE MITBRINGEN

Versicherungskarte, Kissen, Wolldecke oder großes Handtuch, Socken

RÜCKENFIT PRÄVENTION*

Es kneift und zieht im Rücken? Das Tragen des Kindes macht dem Rücken allmählich zu schaffen? Dann sollten wir gemeinsam etwas für Ihre Rückengesundheit tun.

In unserem Rückenfitkurs gilt es Rückenschmerz aktiv vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Dies soll primär durch die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht werden. So wollen wir Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainieren. Dazu werden alle alltagsrelevanten Muskeln intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert und so das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Kursleitung	Marco Fuchs Sabrina Jakobi Katja Goj Mike Haupeltshofer Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	dienstags 08:00 - 09:00 Uhr (in Rheinberg) donnerstags 10:00 - 11:00 18:00 - 19:00 Uhr (in Moers)
Ort	Moers: Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Rheinberg: Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein Dr.-Aloys-Wittrup-Str. 8 47495 Rheinberg
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	11,90 € pro Kurseinheit

* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

GANZHEITLICHE ENTSPANNUNGSMASSAGE FÜR SCHWANGERE

Sie wollen sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun? Diese wohltuende, nährnde Entspannungsmassage kann Sie in dieser besonderen, oftmals auch beschwerlichen Zeit unterstützen, den körperlichen Veränderungen und begleitenden Gefühlen wie Unsicherheit, innere Unruhe oder Ängstlichkeit gelassener zu begegnen und gemeinsam mit Ihrem Baby Ruhe, Entspannung und Geborgenheit zu genießen. Viele der typischen Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Verspannungen/Rückenschmerzen, schwere Beine, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen können gelindert werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und Lymph- und Immunsystem werden stimuliert. Wertvolle Öle pflegen die Haut und machen sie straff und geschmeidig. In einer warmen geborgenen Atmosphäre haben alle auftretenden Empfindungen, Stimmungen und Gefühle Raum und werden respektvoll, achtsam und liebevoll begleitet. So unterstützt Sie diese ganzheitliche Massage dabei, die entstehende Verbundenheit zu Ihrem Baby bewusst zu erleben.

In einem Vorgespräch werden offene Fragen geklärt und persönliche Wünsche und Bedürfnisse besprochen.

Bitte bringen Sie 1,5 Std. Zeit mit.

Dauer einer Massage 60 Minuten
Kosten 60,00 €

Weitere Infos und Terminabsprachen

Heike Hölters Mobil: 0163 2874052
Perinatale Massage E-Mail: ilnor@freenet.de

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER PRÄVENTION*

In diesem Kurs sollen die in der Schwangerschaft beanspruchten Muskelpartien im Rücken, Bauch und Beckenboden stabilisiert und sanft gekräftigt werden. Rückenschmerzen werden so gezielt gelindert und vorgebeugt. Das alles geschieht im Wasser, wo ein Gefühl der Leichtigkeit entsteht, der gesamte Bewegungs- und Stützapparat entlastet wird und Bänder und Gelenke geschont werden. Außerdem beugen wir Krampfadern vor und fördern, durch den Druck des Wassers auf das Gewebe, den venösen Rückstrom. Ganz wichtig ist es, dass Sie als werdende Mama auf Ihren Bauch hören und nichts erzwingen. Als idealer Einstieg gilt hierfür der vierte Schwangerschaftsmonat.

Kursleitung Sabrina Jakobi | Mike Hauptshofer
Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin montags 17:15 - 18:00 Uhr
Ort Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung Tel: 02841 107-12461
Kosten 10,00 € pro Kurseinheit

* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Präventives Gesundheitstraining für werdende Mütter

Begünstigen Sie durch dieses ganzheitliche und wohldosierte Training den gesamten Verlauf Ihrer Schwangerschaft. Nach präventivem Herz-Kreislauf-Training stärken wir durch funktionelle Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik Bewegungsapparat, Beckenboden und Rückenmuskulatur. Sie werden sich deutlich fitter und gesünder fühlen und unterstützen so auch die gesunde Entwicklung Ihres ungeborenen Kindes. Das regelmäßige Trainieren bereitet Ihren Körper gut auf die anstrengende Geburtsarbeit vor.

Teilnahme jederzeit und bis zum Entbindungstermin möglich.

Kursleitung	Antje Krüger, Hebamme
Termin	mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr Einstieg jederzeit möglich momentan mit Wartezeit
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	https://krueger.hebamio.de
Kosten	Einzelkarte 7,00 € 5er Karte 30,00 € 10er Karte 50,00 €

Kursleitung	Sabrina Jakobi
Termin	dienstags 14:45 - 15:45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Ort	Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein Dr.-Aloys-Wittrup-Str. 8 47495 Rheinberg
Anmeldung	Tel: 02843-908500
Kosten	108,00 € (12x)



STILLEN—EIN GUTER START

Möchten Sie Ihr Kind stillen? „Natürlich!“ sagen viele.

Stillen befriedigt alle Sinne des Neugeborenen. Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen. In der Muttermilch sind alle wichtigen Nährstoffe für die Ernährung Ihres Babys in den ersten Monaten enthalten. Außerdem kann der intensive Körperkontakt helfen, eine innige Mutter-Kind-Beziehung aufzubauen.

Ob Sie stillen möchten oder nicht, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung. In den meisten Fällen ist dieses jedoch möglich und hierzu möchten wir Sie ermutigen. Unser gesamtes Schwesternteam, einschließlich der drei Laktationsberaterinnen, steht Ihnen auf der Station zur Verfügung und wird Sie umfassend über Anlagetechniken und Stillhilfen beraten.

Auch nach der Entlassung stehen wir Ihnen weiterhin für Fragen zur Verfügung.



Die Stillgruppe findet **JEDEN MITTWOCH**
von 10:00 bis 15:00 Uhr in der Elternschule statt.

UNSERE STILLTELEFONE 02841 107-12871 oder 02841 8877762

10 SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN

DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION B.E.ST.®

Die B.E.St.®-Kriterien (B.E.St.®= Bindung, Entwicklung, Stillen) basieren auf aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand und auf internationalen Vereinbarungen und Vorgaben von WHO und UNICEF. Sie ermöglichen in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung. Die B.E.St.®-Kriterien sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung aus Gründen der Bindungsförderung das Stillen. Frauen, die ihr Kind mit der Flasche ernähren, werden individuell in die bindungsfördernde Flaschenernährung eingeführt.

- ERSTER SCHRITT** Schriftliche B.E.St.®-Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.®-Kriterien“ haben, die mit allen Mitarbeitern regelmäßig besprochen werden.
- ZWEITER SCHRITT** Alle MitarbeiterInnen so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.®-Richtlinien verfügen.
- DRITTER SCHRITT** Alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informieren.
- VIERTER SCHRITT** Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
- FÜNFTER SCHRITT** Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
- SECHSTER SCHRITT** Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.
- SIEBTER SCHRITT** 24-Stunden-Rooming-in praktizieren: Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
- ACHTER SCHRITT** Zum Stillen/Füttern nach Bedarf ermuntern.
- NEUNTER SCHRITT** Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.
- ZEHNTER SCHRITT** Die Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.

FASZIEN-TRAINING PRÄVENTION*

Sie suchen eine ganzheitliche Trainingsmethode? Dann besuchen Sie doch einmal unseren Präventionskurs Faszien-Training. In diesem Kurs arbeiten wir an der Dehnbarkeit und Flexibilität unseres Bindegewebes, der sogenannten Faszien, dazu nutzen wir verschiedene Trainingselemente.

Kursleitung	Sabrina Jakobi Mike Hauptlshofer Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	montags 17:30 - 18:30 Uhr (in Rheinberg) donnerstags 16:30 - 17:30 Uhr (in Moers)
Ort	Moers: Kursraum im Untergeschoss des St.Josef Krankenhauses Rheinberg: Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein Dr.-Aloys-Wittrup-Str. 8 47495 Rheinberg
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	9,90 € pro Kurseinheit



* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

WASSERGYMNASTIK PRÄVENTION*

Wassergymnastik ist ein ganzheitliches Training zur Stärkung des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems. Durch das Schweben im Wasser wird der Gleichgewichtssinn geschult und die Konzentration angeregt. Aufgrund des Wasserwiderstandes sind die Übungen 5mal effektiver als vergleichbare Übungen an Land. Fit werden nach der Schwangerschaft, Rückenbeschwerden lindern und Verspannungen lösen.

Kursleitung	Katja Goj Sabrina Jakobi Mike Hauptelshofer Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	dienstags 08:30 - 09:15 Uhr 12:45 - 13:30 Uhr mittwochs 11:00 - 11:45 Uhr 17:15 - 18:00 Uhr (im Solvay Hallenbad Rheinberg) 18:10 - 18:55 Uhr (im Solvay Hallenbad Rheinberg) 20:15 - 21:00 Uhr freitags 07:30 - 08:15 Uhr samstags 09:00 - 09:45 Uhr
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	10,00 € pro Kurseinheit

NAPPYDANCERS

Ihr Kind ist zwischen 20 und 40 Monaten alt und liebt es zu tanzen? Dann sind Sie in einem unserer nappydancers Kurse genau richtig. Mit kindgerechter Musik und Bewegungen wird hier getanzt und gezappelt, immer dabei ist Mama oder Papa oder eine andere Bezugsperson.

Kursleitung	Sabrina Jakobi Annika Gietmann Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	montags 15:30 - 16:20 Uhr (in Rheinberg)
Ort	Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein Dr.-Aloys-Wittrup-Str. 8 47495 Rheinberg Tel: 02841 107-12461
Anmeldung	
Kosten	Kosten: 8,25 € pro Kurseinheit



* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Schwangerschaft und Geburt belasten Ihren Körper. Die Rückbildungsgymnastik innerhalb des ersten Jahres nach der Entbindung strafft die Muskulatur von Bauchdecke und Beckenboden. Mit flotter Musik und intensiven gymnastischen Übungen gelangen Sie schnell zu Ihrem physischen Gleichgewicht zurück.

Der Kurs beginnt ca. 4 Wochen nach der Entbindung.

Kursleitung Antje Krüger, Hebamme
Termin mittwochs 20:00 - 21:15 Uhr
donnerstags 18:30 - 19:45 | 20:00 - 21:15 Uhr
Anmeldung <https://krueger.hebamio.de>
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus

Kursleitung Linda Meyer
Termin freitags mit Kind 09:30-10:45 Uhr
Anmeldung <https://my.hebammen-betreuung.de/app/6160655e98c7b>
bei Rückfragen Tel: 01573-9011492
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen, die Abrechnung mit der Krankenkasse erfolgt durch die Kursleiterin.



BACK TO POWER RÜCKBILDUNG AUFBAU

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik können Sie hier den Beckenboden, Ihre Körpermitte und allgemeine Fitness effektiv stärken und gemeinsam mit anderen Mamas schwitzen und Spaß haben. Ihr Baby kann einfach dabei sein.

Kursleitung Antje Krüger, Hebamme
Termin dienstags 09:15 Uhr
Anmeldung <https://krueger.hebamio.de>
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus
Kosten 8 x 75 min 80 €

MOVE & RELAX

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt wieder „in Form“ kommen und gleichzeitig entspannen und neue Kraft tanken wollen.

Einfache Yoga- und Qi-Gong-Übungen dehnen, kräftigen und entspannen die Muskulatur, wobei dem Rücken besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Der Körper wird wieder beweglich und geschmeidig.

Achtsames Atmen unterstützt den Geist zur Ruhe zu kommen und den Körper bewusst wahr zu nehmen und zu entspannen.

So kann dem Alltag wieder mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit begegnet werden.

Kursleitung	Heike Hölters
Termin	freitags 16:30 - 17:30 Uhr
Ort	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	ilnor@freenet.de Tel: 0163 2874052
Kosten	55,00 € für 1 Kurs (6x)

VITALITY GANZKÖRPERTRAINING PRÄVENTION*

Kursleitung	Sabrina Jakobi Mike Haupeltshofer Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	montags 16:30 - 17:30 Uhr - freitags 08:30 - 09:30 Uhr
Ort	Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein Dr.-Aloys-Wittrup-Str. 8 47495 Rheinberg
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	11,90 € pro Kurseinheit

BECKENBODEN-TRAINING PRÄVENTION*

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik können Sie hier den Beckenboden, Ihre Körpermitte und allgemeine Fitness effektiv stärken und gemeinsam mit anderen Mamas schwitzen und Spaß haben. Ihr Baby kann einfach dabei sein.

Kursleitung	Heide Hemmers Sabrina Jakobi Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	dienstags 12:30 - 13:30 Uhr (in Rheinberg, Adresse s.o.) mittwochs 17:15 - 18:15 Uhr (Kursraum im Untergeschoss des St.Josef Krankenhauses)
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	10,00 € pro Kurseinheit

* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

FIT NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Kursleitung	Sabrina Jakobi Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	dienstags 09:30 - 10:30 Uhr (in Rheinberg) freitags 13:15 - 14:15 Uhr (in Moers)
Ort	Moers: Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Rheinberg: Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein Dr.-Aloys-Wittrup-Str. 8 47495 Rheinberg
Anmeldung	02841 107-12461
Kosten	9,00 € pro Kurseinheit

FITDANKBABY – DAS BESONDERE FITNESSKONZEPT FÜR MAMA UND BABY

Fitdankbaby ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys zwischen 3 und 7 Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs.

Fitnesstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen; Langeweile kommt so garantiert nicht auf. Nur in einer solch lockeren und entspannten Atmosphäre kann dann auch ein effektives Training stattfinden. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse.

FITDANKBABY OUTDOOR

Das fitdankbaby Outdoor-Konzept bietet Müttern die Möglichkeit, sich direkt nach der Geburt in ihrem Wohlbereich zu bewegen und ihrem Niveau angemessen Sport treiben zu können.

KURSE IN RHEINBERG

Kursleitung	Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
Anmeldung	bettinacleve@gmx.de bettina.cleve@fitdankbaby.de Tel: 0177 6024700

FITDANKBABY MINI – FÜR BABYS VON CIRCA 3–7 MONATEN

Die vorherige Teilnahme an einem Rückbildungskurs wird empfohlen.

KURSE IN RHEINBERG

Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700



**BEWEGUNG IST LEBEN
LEBEN IST BEWEGUNG!**

FITDANKBABY MAXI – FÜR BABYS VON CIRCA 8–12 MONATEN

Neue Übungen mit wachsender Mobilität des Babys

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das **steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien** der Kinder angepasst.

Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, sodass ein **optimaler Trainingseffekt** gewährleistet ist.

Der speziell entwickelte **fitdankbaby®-Gurt** wird in den MAXI-Kursen auf vielfältige Weise neu eingesetzt. Die Babys befinden sich beim Warm-up nicht mehr im Bauchgurt, sondern sie haben in dieser Kursstufe schon mehrere gemeinsame Freispielphasen.

KURSE IN RHEINBERG

Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700

BABYMASSAGE

Sie erlernen spezielle Massagegriffe, die dem Baby z.B bei Bauchschmerzen oder Zahnen helfen können. Das alles wird mit Liedern und Fingerspielen zur Entspannung und Beruhigung vertieft. Außerdem wird der Austausch mit anderen Müttern gefördert.

Kursleitung	Sabrina Jakobi
Termin	freitags 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45 Uhr (in Moers) dienstags 10:30 - 11:15 11:30 - 12:15 Uhr (in Rheinberg)
Ort	Moers: Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Rheinberg: Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein Dr.-Aloys-Wittrup-Str. 8 47495 Rheinberg
Anmeldung	Moers: 02841-10712461 Rheinberg: 02843-908500
Kosten	48,00 € für 1 Kurseinheit (6x) Einstieg ab der 5. Woche bis ca. 5. Monat

BABYMASSAGE – KINDERHEILMASSAGE

Die praktische Anleitung sowohl für die traditionelle oder chinesische als auch für die Babymassage nach Leboyer/Schneider bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit einer innigen Verbundenheit mit Ihrem Baby. Wenn ein Baby geboren wird, ist die Haut zunächst das wichtigste Organ, mit welchem es seine Umwelt wahrnimmt.

Die frühe Hautstimulation verstärkt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen und kann dazu beitragen, Darmkoliken, Erkältungen, Fieber, Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen und Entwicklungsstörungen zu mildern und letztendlich das Wohlbefinden des kleinen Erdenbürgers zu steigern.

Babymassage nach Leboyer/Schneider ab der 4. Woche bis zum 5. Monat

In entspannter Atmosphäre haben Eltern in diesem Kurs die Gelegenheit, sich ganz ihrem Baby und dessen Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt zu widmen und dabei die Signale ihres Kindes verstehen zu lernen. Über einfache Massagegriffe erlebt das Baby seinen eigenen Körper erfährt Zärtlichkeit, Sicherheit und Vertrauen. Die Babymassage fördert die emotionale und körperliche Entwicklung, wirkt entspannend und regt Stoffwechsel und Immunsystem an.

Sie bietet damit auch eine wertvolle Hilfe, z. B. bei Unruhe, Bauchkoliken/Blähungen und trägt zu einem besseren Schlafverhalten bei.

Kursleitung	Heike Hölters, Dipl. Sozialpädagogin
Termin	dienstags 15:00 - 16:30 Uhr
Ort	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	ilnor@freenet.de
Kosten	65,00 € für 1 Kurseinheit (6 x)

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Wickeltisch, Babywanne, Bettchen, Windeln, Kleidung? Welche Babyausstattung benötige ich? Creme und/oder doch noch Puder? Wie wickel ich mein Baby?
Antworten zu diesen Fragen und alles Weitere rund um das Thema Säuglingspflege erfahren Sie im Säuglingspflegekurs.

Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Sekretariat Gynäkologie gynaekologie@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12861
Kosten	15,00 € pro Person

TERMINE:

jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

22.03.2022

28.06.2022

09.08.2022

15.11.2022

BEIKOSTSEMINARE

Von der Brust zum Löffel zum Familientisch.
Was isst mein Kind wann? Und was schmeckt ihm?

In der Gruppe sprechen wir über den geeigneten Zweck und die Einführung in die große Welt der Lebensmittel für unsere Kleinen.

Wir werfen gemeinsam einen Blick hinter die Küchentür und sehen, wie man selbst schnell und einfach leckere Rezepte kochen kann. Wir bieten allen interessierten Eltern mehr Sicherheit und Durchblick um die Weichen für einen normalen Umgang mit Essen zu stellen, damit Essen allen von Anfang an Spaß macht!

Alle Kinder sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Kursleitung	Nadine Henne, Hebamme Lisabeth Piel, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin
Termin	jeweils 15:30 bis 17:00 Uhr nach Absprache (einmal im Quartal)
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Jeden Mittwoch in der Stillgruppe von 10:00 bis 14:30 Uhr



GESCHWISTERKURS VON 4-10 JAHREN

Hallo große Geschwister,
bei uns könnt Ihr Euch auf die schöne Zeit mit dem neuen Baby vorbereiten. Ihr dürft ganz allein zu uns kommen und lernt gemeinsam mit anderen Kindern viele interessante Dinge über Babys, zum Beispiel:

- Wo kommt das Baby zur Welt?
- Wie könnt Ihr Mama und Papa helfen?
- Wir üben das Baden, das Wickeln und Füttern und besichtigen den Kreißsaal, die Wochenstation und das Stillzimmer.

Danach erhaltet Ihr eine Urkunde. Gern dürft Ihr auch Eure Puppen mitbringen.

Mindestteilnehmerzahl	3
Dauer des Kurses	16:00 - 18:00 Uhr
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Sekretariat Gynäkologie, Tel: 02841 107-12861 gynaekologie@st-josef-moers.de
Kosten	20,00 € 15 € wenn mehrere Geschwisterkinder pro Kind mitmachen (bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen)

TERMINE:

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

23.03.2022

29.06.2022

10.08.2022

16.11.2022



BABY SCHWIMMEN

In diesem Kurs geht es um die ganz Kleinen. Jedes einzelne Baby hat dabei sein eigenes Tempo und eigene Bedürfnisse im Wasser, die wir akzeptieren. Wir motivieren, stärken und geben Hilfestellungen. Das Ziel des Babyschwimmens ist daher, dass sich das Baby im Wasser wohlfühlt, das Wasser erkunden kann und positiv von einem Elternteil bestärkt wird. Um das zu erreichen, zeigen wir den Eltern verschiedene Haltetechniken und mögliche Materialien.

Kursleitung	Sabrina Jakobi Mike Hauptelshofer Kate Block Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	montags 08:00 - 08:30 09:00 - 09:30 12:00 - 12:30 Uhr dienstags 11:00 - 11:30 Uhr mittwochs 08:00 - 08:30 09:00 - 09:30 10:00 - 10:30 12:00 - 12:30 13:00 - 13:30 Uhr donnerstags 09:00 - 09:30 Uhr freitags 08:45 - 09:15 Uhr
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	9,90 € pro Kurseinheit



WASSERGEWÖHNUNG — VON 1–3,5 JAHREN

In diesem Kurs steht jedes einzelne Kleinkind im Vordergrund, denn jedes einzelne Kind hat dabei sein eigenes Tempo und eigene Bedürfnisse im Wasser, die wir akzeptieren. Wir motivieren, stärken und geben ggf. noch Hilfestellungen, daher ist immer ein Elternteil mit im Wasser. Das Ziel der Wassergewöhnung ist es, dass sich das Kleinkind im Wasser wohlfühlt, das Wasser erkunden kann und positiv von einem Elternteil bestärkt wird. Um das zu erreichen werden einfache Übungen und Spiele mit kindgerechtem Material durchgeführt.

Kursleitung	Marco Fuchs Sabrina Jakobi Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	montags 16:00 - 16:45 Uhr dienstags 09:45 - 10:30 Uhr donnerstags 12:00 - 12:45 13:15 - 14:00 14:30 - 15:15 Uhr freitags 09:45 - 10:30 Uhr samstags 10:00 - 10:45 Uhr
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	10,90 € pro Kurseinheit

KINDERSCHWIMMEN AB 3,5 JAHREN

In diesem Kurs lernen wir mit viel Spaß und ganz ohne Mama und Papa das sichere Bewegen im Wasser mit Schwimmhilfen. Auch hier gibt jedes Kind individuell sein eigenes Tempo vor, so, dass alles ohne Zwang abläuft. Die Kinder erlernen Grundkenntnisse, um geschmeidig über das Wasser zu gleiten und machen Erfahrungen mit Schwebelementen. Das Ziel ist es, ohne Schwimmhilfe ein erstes kurzes Stück im Wasser schwimmen zu können. Dazu nutzen wir Koordinationsübungen und die Spielfreude der Kinder.

Kursleitung	Marco Fuchs Sabrina Jakobi Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	montags 13:00 - 13:45 14:00 - 14:45 15:00 - 15:45 Uhr mittwochs 14:00 - 14:45 15:00 - 15:45 16:00 - 16:45 17:00 - 17:45 Uhr freitags 12:00 - 12:45 13:00 - 13:45 Uhr donnerstags 14:00 - 14:45 Uhr
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	Tel: 02841 107-12461
Kosten	10,90€ pro Kurseinheit

GROßELTERNKURS

Kinder brauchen ihre Großeltern.

Sie werden Großeltern oder sind es gerade geworden? Wir gratulieren zum Enkelkind!

Um Sie über die Veränderung in Ernährung und Pflege zu informieren, bieten wir spezielle Großelternkurse an, in denen im Anschluss auch der Kreißsaal besichtigt werden kann.

Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Sekretariat Gynäkologie Tel: 02841 107-12861 E-Mail: gynaekologie@st-josef-moers.de
Kosten	20,00 € pro Person 30 € pro Paar Bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen.

TERMINE AUF ANFRAGE

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

MUTTER UND KIND-FIT IM GRÜNEN

Walking und Kräftigungsgymnastik im Moerser Schlosspark. Die Babies sind sehr zufrieden im Tragetuch oder Tragesystem mit dabei und erhöhen durch ihr Gewicht den Trainingseffekt des Walkings.

Die vorherige Teilnahme an einem Rückbildungskurs wird empfohlen.

Kursleitung	Antje Krüger, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
Termin	mittwochs 09:00 - 10:15 Uhr, Einstieg jederzeit möglich donnerstags 10:00 - 11:15 Uhr, Einstieg jederzeit möglich
Ort	Moerser Schlosspark Treffpunkt Parkplatz Krefelder Str. / Ecke Kranichstr. gegenüber vom Rudolf-Schloer-Stift
Anmeldung	https://krueger.hebamio.de
Kosten	Einzelkarte 5,00 € 5er Karte 22,00 € 10er Karte 40,00 €

FITNESS FÜR PAPA UND BABY

Zeit mit dem Baby verbringen und dabei sportlich aktiv sein – im neuen Fitnesskurs für Väter mit ihren Babys kein Problem. Gemeinsam mit dem Baby trainieren wir Kondition und Athletik und verbessern Rumpf- und Beinmuskulatur. Dabei wird auf die individuellen Trainingsvoraussetzungen eingegangen, somit ist der Kurs sowohl für Sporteinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Baby dient im Tragetuch/Tragesystem oder im Kinderwagen als zusätzliches Trainingsgewicht und fühlt sich in Papas Nähe und an der frischen Luft richtig wohl.

Wir trainieren an Sportstätten in Moers und Umgebung. Einstieg nach telefonischer Absprache jederzeit möglich. Gerne Anfragen zur besseren Kursplanung bereits in der Schwangerschaft.

Werdende Väter sind bereits während der Schwangerschaft der Frau herzlich dazu eingeladen, am Kurs auch ohne Baby teilzunehmen.

Kursleitung	Christian P. Schneider - Athletiktrainer
Termin	auf Anfrage
Ort	Moers und Umgebung
Anmeldung	schneider@patraining.de Tel: 02841 9311334 oder 0177 277 7383
Kosten	12,00 € pro Einheit

PLATZ FÜR NOTIZEN...



UND SOLLTEN NACH DER SCHWANGERSCHAFT EIN PAAR MEHR PFÜNDCHEN HÄNGENGEBLIEBEN SEIN, BIETEN WIR NOCH SPEZIELLE KURSE FÜR ÜBERGEWICHTIGE AN:

- WASSERGYMNASTIK XXL
- BODYFIT XXL
- ZIRKEL XXL

Für weitere Informationen zu diesen Kursen und allen anderen Kursen zögern Sie nicht uns anzurufen. Wir stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

Auch für weitere Kursdaten / Termine / Zeiten sind wir offen, sodass Sie uns Ihre Wünsche gerne mitteilen dürfen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Gesundheitszentrum Niederrhein

KONTAKT: 02841 107-12461



ST. JOSEF KRANKENHAUS
MOERS

**ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK**



www.babyfreundlich.org



Mitglied im **CLINOTEL**
Krankenhausverbund

St. Josef Krankenhaus Moers | Asberger Straße 4 | 47441 Moers | Tel. 02841 107 - 0

www.st-josef-moers.de